

Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch" - Jak podnieść inteligencję naszego ciała (BQ)?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 29, czerwiec 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 1724

Wysoka inteligencja ciała może nam przynieść wiele korzyści. Przede wszystkim, potrafiąc odczytywać ostrzeżenia wysyłane przez nasz organizm i znając jego ograniczenia, będziemy potrafili zapobiec wyczerpaniu, przeciążeniom, a nawet chorobom.

Wysokie BQ zapewni nam również zdrowie i sprawność fizyczną, a to właśnie one w dużej mierze mają wpływ na nasze samopoczucie, pewność siebie a nawet w konsekwencji wydajność zawodową.

Na początku warto wyjaśnić czym właściwie jest inteligencja ciała (BQ)

Na BQ (wskaźnik inteligencji ciała) składa się nasza wiedza o odżywianiu, o ruchu, o funkcjonowaniu ciała, na temat przebytych lub aktualnych chorób, a także rozumienie ostrzeżeń naszego ciała (np: sygnałów zmian niekorzystnych). BQ może mieć różne poziomy: niewystarczający, wystarczający i postępowy. Nawet jeśli posiadamy wystarczający zasób wiedzy, możemy błędnie odczytywać sygnały ciała.

Co robić, by podnieść inteligencje naszego ciała?

1. Pierwszą rzeczą, którą należy zrobić, to rozpoznać, który z elementów BQ jest naszą najsłabszą stroną, by wiedzieć, na czym się skupić. Tak więc, jeśli brakuje nam wiedzy, szukajmy jej (zakupmy kilka dobrych poradników, porozmawiajmy ze specjalistami, poradzmy się znajomych). Nigdy nie ignorujemy sygnałów wysyłanych przez nasz organizm. Monitorujmy go. To właśnie uważne słuchanie naszego ciała pozwoli nam poprawić nasze dotychczasowe błędy i odnaleźć źródło złego samopoczucia.
2. Bądźmy wyczuleni na uczucie dyskomfortu, wyczerpania jak również inne dolegliwości. Badajmy się regularnie, by sprawdzić, co jeszcze powinniśmy poprawić. Możemy prowadzić dziennik naszego zdrowia, nie tylko po to, by ustalić nasz obecny stan, ale również, by zauważyć postępy, które z pewnością dodadzą nam siły na kolejne kroki.
3. Gdy już nauczymy się, jak wychwytywać sygnały naszego ciała, nie bagatelizujmy ich. Jeśli czujemy się zmęczeni róbmy sobie przerwy (przyjemna kąpiel, relaks przy dobrej muzyce, odprężające ćwiczenia czy medytacje na pewno dodadzą nam sił).
4. Nie zapominajmy o śnie. To właśnie w czasie snu nasz organizm regeneruje się i odzyskuje siły. Warto chodzić spać wcześniej, ponieważ wtedy nasz mózg najszybciej i najwydajniej odnawia swoją energię.
5. Uprawiajmy różnego rodzaju ćwiczenia fizyczne. Dbajmy o naszą kondycję – biegajmy, pływajmy, skaczmy, rozciągajmy się.
6. Jedzmy świadomie. Sprawdzajmy, które produkty ciężko trawimy, które sprawiają, że jesteśmy ociężali. Być może są takie, na które jesteśmy uczuleni. Pijmy dużo wody, która oczyszcza lub sięgajmy po herbaty ziołowe.

Pamiętajmy

BQ jest wyjątkowym rodzajem inteligencji. Ma wpływ na każdy obszar naszego życia: od zawodowego po prywatne. Tylko wówczas, gdy zaspokoimy swoje potrzeby fizjologiczne, jesteśmy w stanie iść dalej i sięgać po więcej.

Źródło: zdrowo.info.pl, wieszjak.pl oraz treco.pl